

ПРОФИЛАКТИКА АВИТАМИНОЗОВ.

Большую роль в открытии ценности витаминов сыграли путешественники и мореплаватели. Во время длительных морских путешествий даже при достаточных запасах продовольствия — моряки гибли от цинги.. .

Само существование витаминов открыл в 1880 году русский врач-педиатр Николай Иванович Лунин, который проводя опыты по кормлению животных химически чистыми белками, углеводами, жирами и минеральными веществами вызвал экспериментальный авитаминоз и пришел к вводу о наличии в естественной пище определенных химических веществ, получивших в дальнейшем название витаминов.

Витамины являются катализаторами процессов обмена веществ.

Витамины необходимы для нормального обмена в организме белков, жиров, углеводов без чего было бы не возможно существования живого организма.

Витаминовая недостаточность возникает при не полноценном питании а так же при беременности, в период быстрого роста организма, когда обычное поступление витаминов с пищей может оказаться недостаточным. нарушается усвоение витаминов при болезнях желудка, кишечника, печени, после приема антибиотиков угнетающих нормальную кишечную микрофлору и синтез в кишечнике витаминов.

При недостатке витамина В₁ развивается полиневрит бери-бери, невралгия, мигрень, усталость, парестезии, бессонница, тахикардия, расширения сердца, гепатит, атеросклероз, стенокардия, диабет, эндартериит, радикулиты.

При недостатке витамина В₂ – сухая кожа, шелушащаяся, выпадают и обесцвечиваются волосы, у углов рта трещины, корочки «заеды» пурпурный язык, зудящие дерматозы, почесуха.

При недостатке витамина В₆ развивается раздражительность или заторможенность, сонливость, тошнота, кожа становится сухой, не ровной по виду как терка.

При недостатке витамина В₁₂ применяется при анемии, гепатитах, спру, полиневритах, болезни Боткина, атеросклерозе, катаракте, глаукоме.

Фолиевая кислота при злокачественных анемиях, спру, болезнях печени, облучении, отравление бензолом.

При недостатке витамина РР применяется для профилактики пеллагры, невритах, диабете, гепатитах, эндартериитах.

При недостатке витамина С: для профилактики и лечения цинги и при других заболеваниях.

Витамин Н или биотин, недостаточность биотина в организме наступает после приемов в пищу сырого яичного белка который связывает находящийся в кишечнике биотин и выключает его из обмена. В результате кожа сухая, шелушащаяся язык гладкий с бороздами вялость, боли в мышцах, расстройства чувствительности в нижних конечностях. Профилактика: не употреблять в пищу сырые яичные белки.

При недостатке витамина А развивается ночная слепота, ксерофтальмия, Базедова болезнь. Применяется при кератозе, ихтиозе, сухой себорее, ломкости ногтей и волос, с целью ускорения лечения ран при ожогах и обморожениях.

При недостатке витамина Д применяется для профилактики и лечения рахита, остеомалации, тетании, при трудно заживающих переломах, остеомиелитах.

При недостатке витамина Е развиваются дегенеративные изменения в мышцах в том числе сердечной, в нервных клетках.

При недостатке витамина К развивается паренхиматозные и капиллярные кровотечения, при ранениях, хирургических вмешательствах, гинекологических кровотечениях, кровохарканья.

Для постоянного пополнения организма витаминами необходимо следующих натуральных пищевых продуктов: мясо, рыба а том числе морская, творог, печень, молоко, яйца, сыры, яблоки, груши, вишни, черешни, черная смородина, томаты, морковь, свекла цветная капуста, шпинат, петрушка, дрожжи, бобы, икра рыб, отруби, плоды шиповника, рыбий жир, подсолнечное не рафинированное масло, соевое, хлопковое, кукурузное, листья люцерны, крапивы, квашенной капусты особенно весной.

Для повышения работоспособности и хорошего самочувствия в зимне-весеннее время года рекомендуются поливитаминовые препараты: Дуовит, Алфавит, Комплевит актив, Витрум Кидс, Гексавит, Комплевит офтальм, Мультитапс.